

聯合推薦

國立暨南國際大學

李家同教授

國立新竹教育大學

高淑芳副教授

多數人都喜歡猜測別人的想法，卻不見得能猜中別人心中真正的想法。

多數人都待過學校，卻不見得知道學校裡都發生了什麼事？

這是一本用心理學來看學校教育的書，喜歡心理學的人要看，關心教育的人更是不容錯過。



你

不可不知的心理學

The Psychology
That You Should Know

唐全騰／著



心理出版社

聯合推薦

國立暨南國際大學

李家同教授

國立新竹教育大學

高淑芳副教授

你 不可不知的心理學

The Psychology
That You Should Know

唐全騰／著

多數人都喜歡猜測別人的想法，卻不見得能猜中別人心中真正的想法。

多數人都待過學校，卻不見得知道學校裡都發生了什麼事？

這是一本用心理學來看學校教育的書，喜歡心理學的人要看，關心教育的人更是不容錯過。



國家圖書館出版品預行編目資料

你不可不知的心理學／唐全騰著．

--初版.-- 臺北市：心理，2007.09

面；公分.--（心理學系列；11027）

ISBN 978-986-191-059-8（平裝）

1. 心理學

170

96016191

心理學系列 11027

你不可不知的心理學

作 者：唐全騰

執行編輯：高碧嶸

總 編 輯：林敬堯

發 行 人：洪有義

出 版 者：心理出版社股份有限公司

地 址：台北市大安區和平東路一段 180 號 7 樓

電 話：(02) 23671490

傳 真：(02) 23671457

郵撥帳號：19293172 心理出版社股份有限公司

網 址：<http://www.psy.com.tw>

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

駐美代表：Lisa Wu (tel: 973 546-5845)

排 版 者：辰皓國際出版製作有限公司

印 刷 者：辰皓國際出版製作有限公司

初版一刷：2007 年 9 月

初版二刷：2011 年 8 月

I S B N：978-986-191-059-8

定 價：新台幣 300 元

■有著作權・侵害必究■

推薦序

全騰是今年系上在職進修碩士專班的新同學之一，這個進修專班是本系提供從事教育、心理、諮商輔導、醫療或社會工作等相關現職工作者，一個進修教育心理與諮商領域碩士學位的管道。在新生入學的第一天上課時，我都會照往例先行瞭解班上同學們白天的職業工作性質，以及以前大學時候相關課程的修習狀況，以便適度調整課程的教學方式，讓同學的學習發揮最大的效益。不出意料之外，班上同學有八成以上是國中小的現職教師，但其中最令人印象深刻的就是全騰的自我介紹了。一位國中的理化老師怎會想來進修心理與諮商領域的碩士學位？難道是盲目地衝著目前很有人氣指數的「諮商心理師」證照報考資格而來？我的心中不免在第一時間產生這樣的問號。

經過全騰的說明與分享，我才瞭解全騰教國中理化十二、三年了，突然發現自己的化學專業知識似乎已經退化到「國中資優班」的程度，這個發現讓他憂心是否還是一位稱職的老師，而興起了進修的念頭。由於對考化學研究所不具信心，而選擇報考教育研究所，卻在準備的過程中被心理學的行為科學探究強力吸引，最後決定報考心理諮商與輔導研究所，成為本系的在職進修伙伴。這樣背

景經歷的學生對我們來說的確很特別，加上全騰對該班級的互動模式不吝主動提供看法與提議，帶動同學的參與力；以及日後對課程所產生的疑惑都會即時以 mail 提問與討論，讓人感佩他對所處情境的投入。

不過，當一個月後全騰拿著這份《你不可不知的心理學》的稿件出現，請我為這本書寫序時，我當下愕然，心想：「一位國中理化老師，寫一本心理學的書……可以嗎？」心裡一連串的疑惑與不安，卻又不敢斷然拒絕，怕因自己的衝動而傷害了一位向學學生的心。經過懇談，知道全騰熱愛寫作，也曾經出版過一些作品，讓我稍微安心些，加上當時認為時限還很寬裕，於是接受了這個寫序的邀請。

初期的不安，讓我下意識地以忙碌來刻意避免閱讀此一稿件，也的確因此忘記此事一段時間。隨著約定日期的逼近，我不得不開始正視這個承諾，卻也因為自己的不安，使得每次閱讀了幾頁，就擱置了一段時間，閱讀幾頁，又擱置了。就這樣，在不安、履行承諾、後悔承諾與延遲歉咎的循環衝突與拉扯中，讓我有了一次好好檢視自己狀態的機會。

用心閱讀一本書那麼難嗎？當然不難。難的是我已經先入為主地被全騰的非心理學專業背景框架住了，限制了我心的視野，所以下意識地認為這文章一定會有不順暢的地方，一定會有不符邏輯的地方，一定會有誤導一般大眾的地方。一股擔心成為背書工具的

心，遮蔽了我閱讀的意願，所以難以用心。

為一本書寫推薦序那麼難嗎？其實不難。難的是我怕有負全騰的邀請（裡面包含的是他對我的重視與信賴）；或者我也怕推薦錯誤，有損自己的專業形象。這些害怕與擔心，使我遲遲無法下筆，縱使已經有好幾個版本的序言在心中翻攪好幾回，我還是無法真正完成。

神奇的是，當自己願意去面對這些困難、這些不安、這些擔心與害怕之後，心境清明了，也能在閱讀中真心感受全騰對這個社會與周遭環境的細緻觀察與分析、對目前校園與教育亂象的擔憂與不落人後的正義感，以及企圖以心理學領域中經過客觀檢驗的行為科學現象與效應（即「人」的本質）的角度來引領、衝破校園與教育問題的迷思。

特別的是，全騰善用其寫作的能力，在幾乎每一篇論述之前，先以一段故事或實例來鋪陳，來加深讀者對這些心理學知識的瞭解。在我的教學經驗中也發現舉例是讓學生最容易瞭解概念原理的最佳方式，而故事的架構更能讓學生加強記憶（這當然還是有心理學的探究的證實）。我相信以這樣的鋪陳方式，有助於讀者進一步將這些行為科學原理應用到自身的日常生活情境中，也有助於讀者對其生活周遭情境的洞察，適度遞減過度主觀的意識，發展相互尊重的和諧環境。

不過，就如同我自己的這一段心路歷程，一個人要破除自己的

你不可不知的

● 心理學

定見與障礙，真的不容易。唯有願意真正面對自己的不能與不為後，這些心理學知識才能真正有助於各類問題的解決與生活品質的提升。簡單來說，要閱讀這本書之前，要先放下自己對教育已有的迷思、想法與認為之後，才有可能從這本書中真正得到一些啟發與看見，否則充其量也只不過是多看過「一本」書而已。

國立新竹教育大學教育心理與諮商學系

高淑芳

2007年2月

序

野人獻曝

該怎麼說「我又寫了一本書」這個現象呢？我相信一定會跌破所有教過我的老師的眼鏡。從小到大，我就不是一個會寫作文的學生；更有甚者，作文的分數一向是負責把我的總分往下拉的關鍵。還好，我並沒有因為作文分數低，就相信我沒有能力用文字來表達我的想法。不僅是我這個「不會寫作文」的人居然寫了兩本書，連一個化學系畢業的學生居然去寫心理學的書這個舉動，應該也會讓許多認識我的人吃驚（連我自己也很訝異），只好暗自感嘆人生的命運真是玄妙而不可測。

說是一本談心理學的書，其實不過只是皮毛而已。教書這麼多年，心中累積了無數的疑問；當然不會是自然科學那種一翻兩瞪眼的問題，而是人際交往互動的時候，總是會不明不白地達成的「非預期效果」。意外地接觸到心理學的知識，就好像牛頓初次見到陽光由三稜鏡折射而出，投映在牆上的彩虹一般，我心中的許多疑問終於可以得到初步的解答。只可惜我沒有牛頓的才情，沒有辦法從寢室裡意外出現的彩虹，發展出一整套完整的光學理論；不過我倒是很樂意用我「差勁的作文能力」，來表達我所曾經有過的疑問。

其實問題被解決也就算了，寫這本書有一個很重要的動機。舉例說吧，書裡面介紹了「習得無助」，當老師的人一定都學過教育心理學，也一定都知道行為主義是什麼，或許老師當久了，漸漸地也就忘了它的內容。然而就算是剛畢業的老師，可以很清楚地寫下答案：「習得無助是指個體長期處在一個焦慮而自覺無法逃脫的環境時，久而久之產生的一種消極心態。」BINGO，答對了！但是這個老師真的能夠想像什麼是「習得無助」嗎？這個老師看到學生的表現時，他可以判斷學生是不是已經產生「習得無助」的行為了嗎？

教書一段時間之後再回去讀書，帶給我很深刻的體認，因為我終於能瞭解以前讀的書在說些什麼，或許這是因為「教育」這門學門必須在真正面對學生之後才能有所感受吧！大學時讀了不少教育學分，當時我可以考八、九十分，但是卻不能真正瞭解它在講什麼、到底有什麼用？這好像是我們國內教育的一大缺憾，我們的學生並不能有效地把所學到的知識應用在日常生活之中。或許是學習時缺乏經驗去體會理論的真正意義，也可能是日後工作環境壓力太大，忙得讓自己忘了可以應用所學來幫助解決現在的問題（如果還記得學過的知識的話）；還有一些根本就直接把理想和現實做切割，認為知識只是「理想狀況」，根本無法應用於「現實情況」。上述幾種情況其實都滿令人遺憾的。

我的另一個動機是想做「翻譯」的工作。專家之所以成為專家，是因為他們花了很長的時間浸淫在自己的專業領域之內，只是

當他們在那樣子學術的領域浸淫過久之後，他們的表達方式，也在某種程度下被限制在某一種特殊的型態，而這樣的型態卻讓一般人變得難以親近，這一點實在令人感到可惜。專家們花了這麼多的時間來做研究，卻因為「門檻」而讓一般民眾無法受惠，豈不令人扼腕？書裡的寫作方式僅為介紹性質，並沒有打算做很嚴謹的科學論述來證明，目的是希望讀者能很輕鬆地閱讀。若是因此而發生興趣，或許讀者可以做進一步的瞭解。

我的職業是國中老師，選擇校園裡發生的事情來做例子是最方便不過的了。這裡還有一點點「陽謀」，希望讀者藉著閱讀這本書的過程，可以或多或少地看到學校裡都發生了些什麼事。大家都說現在老師不好當，老師們的憂鬱指數長期持續攀升之中，但是老師們到底在憂鬱什麼呢？是不是老師們都不夠知足？或只是抗壓性太低？教改應該是失敗了吧！但是教改到底失敗在哪裡？現在的校園又是怎麼一回事呢？

一直以來，校園是一個非常封閉的場所：家長想要關心孩子在校的情形、督學想要瞭解各校辦學的情形、有心人士想要解決升學壓力的問題，但是大家都未必清楚瞭解校園裡發生了什麼事。連發生什麼事都不知道，當然更不用說解決問題的方法了。有一個故事說：某個殺人、搶劫的少年犯被送到法庭之中，法官大人想藉機開導一下當事人，苦口婆心地說了好長一番道理，只是少年一點反應都沒有。法官急了，問：「你到底聽懂了沒有？」少年淡淡地回了

一個字：「幹。」氣得法官只差沒有衝下來打人，只是犯人接下來又說：「你不過聽了我的一個『幹』就氣成這樣，要知道我從小到大的生存環境都是在打罵之下度過，你連想像都無法想像，憑什麼要來對我說道理呢？」

我很不客氣地想邀請教育部的官員，或是一些教育的專家學者們，是不是願意到國中校園裡代課個一、兩週（記得不要暴露身分）？或許就能更有效地制定教育政策，也更能看清教改失敗的真正原因。此外，我並沒有能力把全國校園裡發生的所有事詳細地攤在讀者面前（恐怕每個學校都有很不一樣的問題），頂多是以管窺天吧！希望能至少提供一點貢獻。

其實，不管教育是怎麼一回事，最後還不是要靠「人」來把它實現？教育問題其實就是人的問題，要解決教育的問題，當然要從「人」的角度切入，才能收到事半功倍之效。海德（Heider）曾經提出一套所謂「素樸心理學」（Naïve Psychology）的說法，認為一般人都相信每一個人的所作所為必有原因。因此，當他們觀察到某個行為發生的時候，都會試著去解釋、瞭解這個行為背後的原因。這些人並不一定曾經受過科學的訓練，這些人也不一定會把自己心中的想法說出來與他人分享，這些人當然不會有時間好好地調查事件發生的來龍去脈，這些人恐怕也不會關心事實的真相究竟是如何？但是這些人就是會用一套自己的想法（價值觀），去判斷他人以及自己的行為。這種判斷通常來自「直覺」；結果不幸的，真相往往因

此被掩藏在人性的假象之下。

我深知要接受、理解一個理論的門檻很高，所以在本書裡，幾乎每一篇都先舉一個實例，或是說一段故事，希望能幫助讀者克服「知識恐懼症」。我是一個沒有什麼想像力的老師，所以書裡面的例子都是我看到或聽到的實例。有些讀者可能會被裡面的例子「嚇到」，但是請相信我，我真的已經很「委婉」地敘述校園裡的情形了。故事裡的校園，大多數仍然有能力分班的問題，請不要誤會我在危言聳聽。我大膽地說：只要大家對分數的迷思不去，對明星學校的幻想不除，能力分班的現象就不會死，它只會以各種形式存在於各級學校之中。

雖然如此，我卻想請讀者不要去深究故事的真實性，因為我並不想去批判故事裡的人物，只是借用這樣的例子來做說明罷了。我也希望讀者們不要被我的故事所限制住；因為我是老師，用學校的事情來舉例對我來說是再方便不過的了，但是書裡面所介紹的理論可不是只能應用在教育現場；我相信有人的地方，就一定會出現許多和人有關的問題，希望這本書也能對「非教師」有幫助。

讓我這個化學系畢業的學生來寫這樣的一本書，其實自己也感到心虛；就當我是「野人獻曝」吧！我希望大家能從對心理學知識的瞭解，進而避免掉一些人性的盲點。

最後，如果您是老師的話，請容我建議您把大學或是修教育學程時所學過的教育專業知識再拿出來複習，相信會有更深刻的體

會。大家都說要提高老師的專業地位，但是老師的專業地位在哪裡呢？國文、英文、數學、理化等學科的知識嗎？我認為這些東西絕大多數的家長在以前都學過，不應該被稱為我們的專業知識。我覺得這幾年教師的社會地位會逐年下降是有道理的，因為我們總是把教育專業擺在分數追逐的後面；而提高學生成績這回事，似乎補習班總是做得比學校好（它們本來就是為了這個目的而產生的行業）。如果學校還一直在鑽「分數追逐」的死胡同，老師們也就只好繼續憂鬱下去了。

目錄

【學習】 001

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| 1. 從衆 (conformity) | 002 |
| 2. 單純曝光效果 (mere exposure effect) | 012 |
| 3. 模仿 (modeling) | 021 |
| 4. 跛足策略 (self-handicapping) | 027 |
| 5. 過度辯證效應 (over justification effect) | 035 |
| 6. 戀愛基模 (love schema) | 044 |
| 7. 習得無助 (learned helplessness) | 054 |

【關係】 067

- | | |
|--------------------------------|-----|
| 8. 睡眠效果 (sleeper effect) | 068 |
| 9. 破窗效應 (broken window effect) | 078 |

10. 連結與強化 (linking vs. reinforcement)	091
11. 懲罰之前 (before punishment)	108
12. 旁觀者效應 (bystander effect)	121
13. 消弱突現 (extinction burst)	130
14. 自我實現預言 (self-fulfilling prophecy)	144

【決定】	155
-------------	------------

15. 正義世界假說 (a just world)	156
16. 自我評價維護理論 (self-evaluation maintenance theory, SEM)	166
17. 自我中心偏誤 (egocentric bias)	177
18. 基本歸因謬誤 (fundamental attribution error)	190
19. 印象的初始訊息 (primacy effect)	203

20. 虛假的一致 (false consensus)	215
21. 服從 (obedience)	228
22. 認知失調理論 (cognitive dissonance theory)	237
23. 團體迷思 (group thinking)	249



學習